Despre jocul portarului de hochei

Portarul de hochei se folosește de un echipament deosebit de cel al celorlalți jucători: apărători largi, mănuși înalte, apărătoare pentru piept, apărătoare pentru umeri etc.

După regulament, portarului îi este permis să prindă pucul cu mâna, aruncându-l apoi numai în

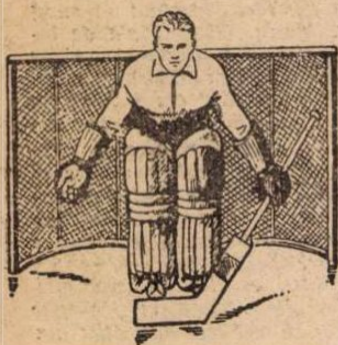


Fig. 1

spatele său. O mare importanță pentru buna comportare a unui portar de hochei, o are poziția sa inițială (fig. 1).

Aceasta trebue să asigure portarului o stabilitate bună, să-i permită să se deplaseze rapid în spațiul porții pentru a lua o poziție favorabilă și totodată să reacționeze imediat în direcția traectoriei pucului. In poziția aceasta de bază, portarul își îndoae puțin picioarele din genunchi, apropie apărătorile picioarelor, se apleacă puțin înainte. Crosa o ține la mijlocul mânerului, în așa fel ca mâna să se poată deplasa ușor pe lungimea mânerului. Lama crosei trebue așezată în fața patinelor, astfel ca să formeze un unghi drept cu suprafața ghieții. Mâna care nu ține crosa (în mod obișnuit mâna stângă) se ține cu palma desfăcută, într'o parte și este puțin îndoită, pentru a fi gata să intervină la respingerea pucului.

Pentru apărarea porții de pucul care lunecă pe ghiață, portarul se folosește de crosă. In momentul în



Fig. 2.

care pucul atinge lama crosei, portarul se trage puțin înapoi și se lasă ușor pe patine, pentru a amortiza lovitura. Dacă pucul este trimis prea puternic și nu poate fi oprit și retrimis în joc, portarul va relua pucul direct cu crosa, în momentul atingerii, trimițându-l în spațiile laterale ale porții (fig. 2)

Aceeași intervenție se poate face cu piciorul, lovindu-se pucul cu patina. In cazul că pucul vine în direcția mâinii libere, el va fi respins cu mâna și imediat crosa va fi îndreptată spre direcția în care a fost respins pucul. Ceeace este deosebit de important în poziția portarului de hochei este permanenta atingere a ghieței cu crosa (cu lama crosei), dar lama crosei va fi totdeauna puțin plecată către partea interioară a patinelor.

Când portarul oprește pucul cu crosa, mâna liberă va fi ținută deasupra lamei crosei, pentru a fi gata să prindă pucul și să-l arunce, în cazul că acesta sare din lama crosei.

Shotarea pucului în colțul opus al porții în care se află portarul, va fi contracarată de acesta prin deplasarea rapidă către acel loc. De multe ori această deplasare se face prin executarea unui pas lateral. Mâna ține crosa mai aproape de lamă și deplasează crosa puțin în față și într'o parte pentru a da pucului, care va ricoșa din lama crosei, direcția dorită. Piciorul care este mai aproape de lama crosei, alunecă sub aceasta, întărind prin aceasta forța cu care este respins pucul și prevenind o eventuală sărire a pucului peste lama crosei.

Pucul care sboară prin aer în direcția portarului este oprit cu apărătorile și apoi trimis cu mâna sau crosa în joc. Dacă pucul



Fig. 3.

sboară mai sus de centură va fi oprit cu corpul și prins îndată în mână. Pucurile care vin la o înălțime de 70-80 cm. sunt respinse de portar cu crosa sau acesta le prinde cu mâna liberă, în care scop el se plasează rapid spre direcția din care vine pucul. Dacă portarul respinge pucul cu crosa, atunci mâna liberă trebue să se găsească cât mai aproape de lama acesteia. (fig. 3).

De multe ori portarul de hochei este nevoit să se arunce cu corpul pentru a intra în posesia pucului. Dar o asemenea intervenție nu trebue să se producă decât în cazul când pucul nu poate fi interceptat în alt fel. In timpul căderii, portarul va arunca brusc înainte mâna în care ține crosa și va lovi pucul cu lama crosei.

Portarul trebue să fie capabil să intervină imediat atunci când poarta este în pericol. El trebue să reacționeze rapid și prompt în funcție de acțiunile adversarului, evitând în special căzăturile inutile pe ghiață. După aruncările absolut necesare, portarul se va scula repede și-și va relua poziția inițială.

A. V. TARASOV

din cartea „Hochei cu pucul"

ACTUALITĂȚI SPORTIVE

Un nou concurs de tenis

Vineri, Sâmbătă și Duminică, cu începere dela ora 16, se va desfășura în sala C.C.F.S.-Floreasca un nou concurs de tenis.

Vor lua parte 8 jucători care au fost împărțiți în două serii. Astfel în prima serie concurează: Gh. Viziru (C.C.A.), maestru al sportului și campion R.P.R., Gh. Cobzuc (Dinamo), C. Caralulis (Progresul-ITB) maestru al sportului, și T. Bădin (Dinamo).

In cea de a doua serie vor participa: Marin Viziru (C.C.A.), A. Schmidt (Progresul-ITB), maestru al sportului, C. Zacopceanu (Dinamo) și Șt. Anghelescu (Metalul-Energia).

Campionatul de haltere al R. P. R.

Printre primele campionate R.P.R. care se dispută anul acesta este și campionatul individual de haltere al R.P.R. care va începe în întreaga țară la 13 Ianuarie. Campionatul are patru faze și anume: pe raioane, în zilele de 13-14 Ianuarie, pe regiune în zilele de 27-28 Ianuarie, pe zonă între 17-18 Februarie și faza finală care se va disputa la Orașul Stalin între 23-24 Martie.

Campionatul individual de haltere al R.P.R. se va disputa în limitele următoarelor categorii: cat. cea mai ușoară (până la 56 kg.), cat. semi-ușoară (până la 60 kg.), cat. ușoară (până la 67,500 kg.), cat. mijlocie (67,500-75 kg.), cat. semi-grea (75-82,500 kg.), cat. grea-ușoară (82,500-90 kg.) și cat. grea (dela 90 kg. în sus).

Cupa „Avântul" la schi

In zilele de 12 și 13 Ianuarie, asociația „Avântul" organizează la Bușteni primul concurs de schi din acest sezon.

Cu această ocazie se va inaugura o nouă pârtie de schi construită de asociația organizatoare la Bușteni pe versantul vestic al Caraimanului. Vor participa toate asociațiile, iar concursul va fi dotat cu plachete pentru câștigătorii probelor individuale și cupa asociației „Avântul" pentru echipa câștigătoare.

Festivitatea de inaugurare a pârtiei va avea loc în ziua de 11 Ianuarie, iar la 12 Ianuarie va începe concursul care va cuprinde următoarele probe:

Coborîre — seniori și juniori — precum și proba de 18 km. fond seniori. Concursul va continua în ziua următoare cu probele de slalom uriaș (seniori și juniori) și proba de 12 km. fond juniori.

Clasamentul se va face individual și pe echipe de asociații. Clasamentul individual va fi făcut la fiecare probă și categorie în parte, primii trei clasați la fiecare probă primind câte o plachetă. Clasamentul pe echipe și asociații se face pe baza locurilor ocupate în clasamentul individual pe probe și categorii, fiecare concurent aducând echipei un număr de puncte corespunzător cu locul ocupat în clasament.

Ce trebue să facă echipele de fotbal până la 15 Ianuarie

Activitatea secțiilor de fotbal ale colectivelor noastre și în special cele din Divizia A și B, nu a încetat odată cu încheierea campionatului. Echipele divizionare și-au continuat antrenamentele și au susținut matchuri amicale (Flamura Roșie Arad, Progresul ICO, Dinamo din București și Orașul Stalin, Știința Cluj, Metalul C. Turzii etc.), trecând treptat la odihna activă.

In general, echipele de fotbal din Divizie au respectat cerințele perioadei de tranziție. In primul rând, organismului — supus la mari eforturi în timpul perioadei de concurs — i s'au asigurat condițiunile unei coborîri treptate a efortului, în sensul că antrenamentele au scăzut ca număr și intensitate, pentru a evita o trecere bruscă la odihnă care ar fi dăunat organismului și în special aparatului circulator. In al doilea rând, s'a căutat menținerea calităților de bază, care se obțin greu dar se pierd ușor. Această menținere era necesară pentru a se asigura un punct de plecare favorabil începerii activității pregătitoare. In sfârșit, tehnicul secțiilor de fotbal a urmărit reconfortarea psihică și fizică a organismului jucătorilor printr'o justă organizare a odihnei active.

In prezent, activitatea secțiilor de fotbal cu echipe în Divizie a început să se intensifice. Peste 12 zile va începe perioada pregătitoare în vederea începerii campionatului divizionar pe anul 1952, și sunt o serie de sarcini care trebue îndeplinite, mai ales în ce privește modul în care antrenorii trebue să folosească perioada până la 15 Ianuarie. In acest scop, Comisia Centrală de Fotbal — în baza referatului Colegiului de Antrenori — a dat directive precise, care urmăresc respectarea întocmai a cerințelor acestei perioade.

Deoarece activitatea a fost întreruptă în ultimul timp, antrenorii își vor organiza astfel ședințele încât să cuprindă practicarea sporturilor complimentare. In sală, jucătorii vor face gimnastică sau vor juca volei, baschet, sau handbal, iar în aer liber vor face patinaj sau schi. Deasemenea, se pot face inițieri în elemente de lupte, haltere sau box, iar acolo unde există bazin de înnot acoperit, se poate înnota. In general, prin practicarea sporturilor complimentare se urmărește desvoltarea acelor părți ale corpului care nu sunt angrenate sau sunt angrenate doar în mică măsură în activitatea la fotbal (brațele, trunchiul). Antrenorii însă vor fi atenți ca în practicarea acestor ramuri sportive complimentare jucătorii să nu ia parte la concursuri oficiale.

In afară de aceasta, antrenorii vor organiza, pentru întregul lot de jucători, plimbări și excursii, alegându-se în acest scop — după posibilitățile locale și după starea timpului — locuri variate și cât mai plăcute.

O atenție deosebită trebue să acorde antrenorul activității în cadrul complexului sportiv G.M.A. Anume, vor fi preocupați de trecerea normelor restante, (schi, turism, înnot, tir), bineînțeles în raport cu posibilitățile existente: sală, bazine, sau timpul favorabil. Pentru trecerea normelor restante, această perioadă este foarte nimerită.

Echipele divizionare care au posibilitatea, pot organiza tabere de 10 zile la munte. In acest caz, jucătorilor li se va face un program cuprinzând excursii, marșuri pe zăpadă, care ajută la desvoltarea rezistenței generale. Toate acestea constitue o foarte bună odihnă activă. In plus, prilejuesc trecerea normei obligatorii de turism. De exemplu, Dinamo își va trimite lotul de fotbal la munte după 5 Ianuarie.

In ce privește pregătirea teoretică, antrenorii vor organiza — în colectivele respective — ședințe cu toți jucătorii. In cursul acestor ședințe vor fi studiate problemele care frământă mișcarea noastră de cultură fizică și sport, se vor face pregătiri pentru trecerea examenului teoretic G.M.A., vor fi studiate și aprofundate problemele tehnice și tactice, se vor face recenzii sau analize asupra cărților de specialitate apărute (lucrările autorilor sovietici Arcadiev, Tovarovschi, Sușcov). Paralel cu această activitate, colectivele sportive vor pune un accent deosebit pe ședințele politico-ideologice, a căror organizare trebue să constitue o preocupare principală. Deasemenea, va fi îndrumată și stimulată participarea jucătorilor și antrenorilor la cursurile și cercurile politico-ideologice, organizate din inițiativa Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport de pe lângă Consiliul de Miniștri.

In sfârșit, pe toată durata perioadei până la 15 Ianuarie, se va asigura un temeinic control medical pentru ca echipele să poată dispune, la începerea perioadei pregătitoare, de întregul efectiv de jucători.

In ce privește antrenorii, ei se vor îngriji ca, în baza constatărilor făcute personal, colectivele să repare și să complecteze echipamentul și materialele sportive, și, eventual, să aducă îmbunătățiri bazei sportive și instalațiilor sale. Pe de altă parte, antrenorii au sarcina să-și ridice necontenit nivelul profesional prin studierea și însușirea materialului tehnic tratat în lucrările sovietice, în special ale lui Arcadiev și Sușcov. In sfârșit, antrenorii au datoria să întocmească raportul de activitate pe 1951 și planul de muncă pe 1952, și să le înainteze Comisiei Centrale de Fotbal până la 10 Ianuarie.

Cum anul acesta campionatul va începe mai devreme decât anul trecut, și, deci, perioada pregătitoare va avea o deosebită importanță, secțiile de fotbal ale colectivelor și antrenorii vor trebui să respecte întocmai sarcinile care le revin în perioada până la 15 Ianuarie, astfel ca pregătirile propriu-zise să înceapă în condițiuni cât mai bune.

In ajutorul colectivelor sportive sătești

RECENZIE

„Organizarea activității de iarnă în colectivele sportive din colhozuri"

„In comuna noastră a luat ființă un colectiv sportiv!" Cu mai bine de un an în urmă, fiecare corespondență care ne aducea această știre, constituia un adevărat eveniment. Astăzi însă, ne sosesc zilnic la redacție zeci de astfel de știri. Z... de zi iau ființă noi co... ...ortive și pe zi ce trece ... muncitoare îndrăgește ...ult sportul.

...u desvoltarea activității ...n mediul rural, se im...ai mult îmbunătățirea a...vității printr'o cât mai ...re a avansatei expe...etice.

...ui M. Taborco „Organi...ității de iarnă în colec...tive din colhozuri" apă...ducere în editura C.F.S., ... pentru colectivele spor...i din țara noastră un ...reptar în vederea orga...vității sportive în actua...

... ...nduri'e care ur... ...at al aces... care mem... ale colec... ...nstructorii ...iviștii că... club...

ce-i vor ajuta în asigurarea succeselor pe tărâm sportiv.

★

Broșura cuprinde toate problemele legate de organizarea unei rodnice activități sportive. Colaborarea perfectă care există între conducerile colectivelor sportive, organizația de tineret și activiștii căminelor culturale, este o problemă de cea mai mare importanță. Comsomolul este sufletul activității sportive în colhozurile din U.R.S.S.

Un rol activ și foarte important în viața sportivă colhoznică îl are intelectualitatea satelor: învățătorii, agronomii, medicii și activiștii culturali. Toți aceștia fac parte din „activul de cultură fizică" (cum e numită în broșură comisia obștească ce cuprinde pe toți activiștii voluntari).

„Sportul de iarnă întărește sănătatea" este titlul unui subcapitol al broșurii. El arată foloasele practice ale sporturilor de iarnă și este un prețios material de orientare pentru propagandist.

„Planul de iarnă al sportivilor din colhozul „Plamia", reprezintă un adevărat model de felul cum trebue pregătit un sezon sportiv, în colaborare cu toate organizațiile interesate și cu administrația colhozului, a cărei participare este foarte activă. Faptul că acest colhoz este fruntaș în pregătirea sezonului de iarnă se datorește tocmai importanței de care se bucură sportul în colhozul „Plamia". Iată cuvintele președintelui colhozului, rostite în adunarea generală a colectivului. Ele sunt edificatoare: „Am cultivat și am adunat o recoltă bogată, *— a spus el —* sportivii au muncit bine în timpul verii. Noi vrem ca tineretul nostru să nu se distingă numai prin succese în muncă, ci și prin succese sportive. Avem nevoie de schiori buni, de patinatori, care să fie capabili să aducă glorie sportivă colhozului nostru".

„Cum se organizează colectivul sportiv", „Indatoririle membrilor consiliului colectivului", „Organizarea secțiilor sportive", „Sarcina cea mai importantă a colectivului este pregătirea purtătorilor insignei G.T.O." sunt doar câteva din titlurile capitolului „Să întărim organizatoric colectivele existente și să creăm noi colective sportive la sate".

O altă serie de subcapitole se ocupă de organizarea celui mai popular sport de iarnă: schiul. Ele scot în evidență utilitatea acestui sport, iar „planul de antrenament" reprezintă un ghid prețios în munca responsabililor cu instruirea sportivă și a responsabililor secțiilor de schi.

„Pe ghiață" și „Cu săniuța de pe deal" sunt alte două titluri din broșura lui Taborco. Câte bucurii nu sunt rezervate celor care practică aceste sporturi îndrăgite în egală măsură de copii și de cei mari! Și aceste sporturi trebue cu atât mai mult popularizate, cu cât ele nu necesită amenajări pretențioase, patinoarele, patinele și săniuțele putând fi realizate prin mijloace locale. Felul în care se amenajează un patinoar, se organizează un concurs de patinaj și săniuțe, este foarte bine prezentat. Sportul cu săniuța este și un minunat mijloc de desvoltare fizică. Fără îndoială, coborîșul cere mai mult îndemânare și curaj decât efort. In schimb, urcușul pe deal (pe o pantă abruptă) cu săniuța necesită un efort fizic destul de intens.

Nu putem discuta capitolul „Organizarea ședințelor secțiilor" fără să amintim despre haltere, lupte, gimnastică, șah, jocul de dame, călărie și tir, sporturi a căror practicare în timpul iernii este foarte recomandabilă. După cum se vede, sezonul sportiv de iarnă permite practicarea unui însemnat număr de sporturi și „nu trebue uitat că variația sporturilor satisface mai complect cerințele și interesul nu numai al tineretului, ci și al colhoznicilor maturi, angrenează în practicarea sportului fete și femei și înlesnește totodată planificarea pe timpul iernii, pentru pregătirea purtătorilor insignei G.T.O.".

Ultimul capitol al broșurii tratează o problemă deosebit de importanță: Agitația și propaganda în casele de lectură și la cluburile sătești. In această direcție consfătuirile, (în cadrul cărora se organizează conferințe despre cultură fizică și sport), vitrinele cu fotografii, filmele și seratele sportive pot contribui mult la atragerea unui important număr de țărani muncitori și colectiviști în activitatea sportivă.

★

Insușirea experienței sovietice în domeniul întăririi activității sportive de iarnă la sate va da un nou impuls mișcării sportive din satele noastre. Iată dece nu trebue să existe nici un colectiv din mediul rural, care să nu studieze temeinic broșura lui M. Taborco, a cărei editare reprezintă o bine venită complectare a catalogului cărții sportive din țara noastră.

ALICE KLEIN